ATLETISM

Mai multă atenție încălzirii atleților aruncători

Alături de problemele tehnice, tactice și de planificare a antrenamentelor, încălzirea ocupă un loc foarte important în atletismul modern.

In activitatea noastră am întîlnit zeci și zeci de cazuri de atleți care se plîngeau că nu sînt „suficient încălziți", sau că pînă să-și înceapă proba li s-au „răcit mușchii". Am întîlnit pe unii care își fac încălzirea abia în ultimul moment și, cu sufletul la gură, își dezbracă treningul și se prezintă la start. Alții, mai comozi, fac încălzire puțină ca să nu „obosească" înaintea întrecerii și apoi se mai și „odihnesc" o bună bucată de vreme ca să-și... revină !

Sînt însă și destule cazuri, oferite în special de aruncători, care își efectuează încercările din concurs la... încălzire ! Aceștia nu mai sînt apți, mai apoi, să realizeze performanțele pe care le înregistrează în mod obișnuit. In această privință vrem să arătăm că mulți, chiar foarte mulți dintre aruncătorii noștri fruntași, pe care i-am urmărit cu toată atenția înaintea concursurilor, execută pe terenul de încălzire cîteva aruncări cu 1/1 forță (adică altfel spus: cu toată puterea) și pe care le mai repetă și pe stadion în partea de „acomodare" cu cercul sau cu locul de elan.

De foarte multe ori pînă acum, am consemnat în cronicile noastre că X, aruncător de disc, sau Y, aruncătoare de suliță, au obținut la încălzire rezultate remarcabile care ne dădeau serioase speranțe pentru ceea ce avea să urmeze în concurs. Dar apoi în întrecerea propriu-zisă, atleții respectivi realizau performanțe cu mulți metri înapoia celor obținute la încălzire...

Ținînd seamă de sumedenia exemplelor pe care le avem la dispoziție se naște o întrebare firească : oare o încălzire exagerată ca durată și ca intensitate nu duce la scăderea randamentului unui atlet în concurs, în raport direct cu numărul aruncărilor de 1/1 forță executate la încălzire ? Am discutat această chestiune cu mai mulți antrenori și medici și toți au fost de acord că, într-adevăr, în asemenea condițiuni, randamentul atletului scade. Unul dintre ei, maestrul sportului Ion Söter, a avut chiar o comparație foarte plastică. El a asemuit organismul unui sportiv cu un mic acumulator capabil să facă față unui număr limitat de descărcări. Acesta se încarcă cu energie și după cîteva scîntei se descarcă. Tot așa și sportivul, se încarcă cu energie, prin antrenament, și după cîteva aruncări (cu 1/1 forță) la încălzire se... termină !

Doi dintre specialiștii noștri PROF. ALEXANDRU PANDELE, antrenor la C.S.S. București și MEDICUL ION DRĂGAN au efectuat chiar o serie de cercetări și observații pe marginea încălzirii.

Încălzirea unui sportiv nu este altceva decît pregătirea organismului său în scopul adaptării preliminarii neuro-motorie specifice pentru un efort maxim. Acest efort maxim este concursul.

In timpul concursului toate funcțiile organismului lucrează cu maximum de intensitate : munca sistolică a cordului se dublează și chiar se triplează; ritmul influxurilor centrului respirator se mărește serios; crește cantitatea de adrenalină vărsată de suprarenale în sînge; fenomenele de excitație și inhibiție din scoarță sînt foarte intense ; reacțiile biochimice desăvîrșesc cu repeziciune neîntrerupte transformări.

Fiindcă aruncările nu sînt probe care să necesite o adaptare preliminară a aparatelor circulator și respirator în vederea unui plafon maximal de solicitări, pe baza experimentelor făcute de noi, am ajuns la concluzia că actualul gen de încălzire, folosit de aruncătorii noștri fruntași nu mai corespunde cerințelor acestor probe.

Din punct de vedere fiziologic aruncările reprezintă eforturi puternice diametral opuse (printr-o strictă limitare de timp) alergărilor, unde predomină un efort de durată, în funcție de distanța parcursă.

După părerea noastră, în încălzirea aruncătorilor nu este absolut necesară alergarea, baza trebuind s-o formeze exercițiile de mobilitate, exercițiile speciale, automasajul, imitațiile de tehnică fără efort, „jocul" cu materialele de concurs

Experimentul nostru a fost făcut cu o grupă de 14 aruncători juniori. Iată cîteva din concluzii :

A — La o încălzire de aproximativ 30—40 min. (am ținut seamă de condițiile atmosferice — 23° — și de dezvoltarea morfo-fiziologică a tinerilor sportivi, de vîrstă și pregătire diferite) s-a executat : alergare ușoară 600—700 m; alte feluri de mers și alergare 500—600 m; exerciții pentru mobilitate 10—12×12—15 fiecare ; exerciții speciale cu și fără materialul de concurs (7—8 min.); de două ori cîte 80 m cu accelerare; imitații de tehnică cu și fără material (8—10 aruncări cu 1/1 forță). Odihnă pînă la începerea probei 7—10 minute.

Această schemă de încălzire este folosită de marea majoritate a aruncătorilor noștri fruntași înaintea concursurilor.

Sportivii au manifestat, în aparență, o stare satisfăcătoare și nu au arătat oboseală sau scăderea interesului pentru concurs. In schimb, în concurs atleții nu au realizat rezultate pe măsura posibilităților lor. Din punct de vedere fiziologic indicii urmăriți au arătat clar că valorile cele mai ridicate au fost obținute la încălzire.

Aruncătoarea de suliță G. N. a avut următorii indici : în repaus (puls 72 ; tensiune arterială 130—75), la încălzire (138; 160—80); în concurs (128; 150—75), după concurs (84; 135—80).

Aruncătoarea de greutate M. B. : în repaus (72; 130—80), la încălzire (132; 165—85), în concurs (114; 150—80), după concurs (90 140—80).

Frecvența cardiacă s-a măsurat pe 10 sec.

In acest concurs prima a obținut 33,74 m la suliță, cealaltă a realizat 10,36 m cu greutatea de 4 kg.

B — Am modificat substanțial conținutul încălzirii (18—20 min): 3 min. alergare în joacă sub diferite forme, combinată cu 7 min. exerciții pentru mobilitate și exerciții speciale; 2x60 m cu accelerare; 6—8 min. obișnuire cu materialul; 6—8 aruncări ușoare cu parcurgerea elanului în ritm de concurs, dar fără efort final. Intre aruncări sportivii au efectuat mișcări ușoare pentru menținerea încălzirii (exerciții de mobilitate, automasaj etc). Temperatura aerului 28°.

Iată indicii fiziologici ai acelorași atlete :

G. N. : în repaus (78; 135—90), la încălzire (120; 145—95), în concurs (156 ; 160—75), după concurs (96 ; 140—85).

M. B. : în repaus (72; 130—80), la încălzire (126; 145—90) în concurs (162 ; 165—80), după concurs (102; 140—85).

Rezultatele din concurs : 38,49 m la suliță (record personal depășit cu 1,50 m) și, respectiv, 11,21 m (rec. personal cu 0,39 m)

In urma acestor observații am reținut următoarele : 1. există o strînsă corelație între volumul și intensitatea încălzirii și performanța obținută în concurs. Indicii fiziologici constituie o oglindă fidelă a pregătirii organismului pentru efectuarea efortului cu randament maxim. 2. Incălzirea cu durată de 30—40 min. în care se include multă alergare, sprinturi repetate, atingînd uneori caracteristicile efortului de mare intensitate, nu concordă cu obținerea unor rezultate bune în concurs. 3. Efectuarea aruncărilor cu efort maxim la încălzire se face în dauna potențialului de concurs. 4. Din punct de vedere subiectiv am remarcat că sportivii suportă mult mai bine schema a doua de încălzire.

★

Cercetările celor doi specialiști reprezintă, fără discuție, un important punct de plecare pentru alcătuirea unui studiu temeinic în această problemă. Credem că și antrenorii lotului republican trebuie să se gîndească foarte serios la această chestiune și pe baza concluziilor la care vor ajunge să treacă de îndată la deplina ei rezolvare. Spor la muncă !

Ce probă va alege Vamoș?

Pe pista stadionului olimpic din Helsinki, ZOLTAN VAMOȘ și-a făcut marți debutul într-o nouă probă: 5.000 metri. In întrecere cu cîțiva dintre cei mai renumiți specialiști ai curselor de fond, Vamoș s-a clasat al doilea, cu 14:10,6.

Să nu uităm că nu este de loc ușor pentru un alergător de semifond (indiferent care i-ar fi valoarea) să concureze într-o cursă de 5.000 m, în care i se pun cu totul alte probleme (tactice, de tempou, de dozare a efortului) decît cele cu care este familiarizat din probele de 800 m și 1.500 m.

Vamoș a obținut la Helsinki un rezultat bun, la cîteva secunde de recordul republican al lui Andrei Barabaș (14:03,6 — 1960). Performanța aceasta, remarcabilă chiar și pentru un specialist autentic, dar pentru un „debutant", ne face să ne gîndim serios la cifre și mai bune și — de ce nu — chiar la un nou record, sub atît de mult dorita graniță a celor 14 minute.

Pînă acum nu cunoaștem intențiile lui Vamoș. Va abandona semifondul pentru a se putea dedica în exclusivitate curselor lungi ? Va alerga 5.000 m, dar nu va uita nici cursa de 1.500 m care l-a și consacrat pe plan mondial ? Sau își va încerca șansele, așa cum a anunțat nu de mult, în proba de 3.000 m obstacole ? Posibilități, după cum se vede, are pentru fiecare din acestea. Tocmai de aceea așteptăm cu interes hotărîrea pe care o va lua, mai ales că pînă la campionatele europene de la Belgrad n-au mai rămas decît vreo șase săptămîni. Și timpul trece foarte repede !...

Iată acum evoluția rezultatelor lui Zoltan Vamoș în ultimii ani :

	400 m	800 m	1.500 m	3.000 m	5.000 m
1954	53 6	1:59,9	4:09,2	—	—
1955	50.9	1:52,2	4:01,4	—	—
1956	49,8	1:51,3	4:04,8	—	—
1957	50,5	1:49,4	—	—	—
1958	49,9	1:49,8	3:44,9	—	—
1959	50,3	1:48,2	3:43,0	—	—
1960	—	1:49 2	3:40.5	—	—
1961	—	1:49,3	3:42,6	8:09,7	—
1962	—	1:52,8	3:46,4	—	14:10,6

P. S. *Dar în timp ce Vamoș concura la Helsinki, el pierdea... pe stadionul Tractorul din Brașov două din recordurile sale republicane. La 1.000 m* Ștefan Beregszaszi *a realizat 2:22,6, iar la 3.000 m plat* Andrei Barabaș *a marcat timpul de 8:08,6. Ambele recorduri spun foarte mult, în special cel de la 3.000 m.*

Dar, desigur, Zoltan Vamoș are dreptul la — replică. Mai ales că recordurile i-au fost bătute în... lipsă.

Prima ocazie i-o oferă meciul dintre echipele R. P. Romîne — R. P. Bulgaria de la sfîrșitul săptămînii viitoare, la București.

ROMEO VILARA

SPORTURI NAUTICE

Echipajul feminin de schif 4+1 rame al Clubului sportiv școlar București, în timpul unui antrenament pe Snagov.

Foto : P. Romoșan

Întrecerea celor mai buni juniori la canotaj academic

Azi, pe apele lacului Snagov, cei mai buni juniori și cele mai bune junioare din țară se vor angaja într-o interesantă dispută sportivă : întrecerea pentru desemnarea campionilor la canotaj academic pe acest an.

Competiția reunește circa 180 de concurenți, din București, Arad, Cluj și Timișoara, calificați în urma fazei pe orașe. Regulamentul de desfășurare a campionatului republican al juniorilor prevede un număr redus de probe în comparație cu cel de seniori. Astfel, la fete, se dispută numai patru probe, fiind exclusă din program cea de 8+1, la care experiența anilor precedenți a arătat că nu se înregistrează o participare corespunzătoare. In aceste condiții, singura probă de rame rămasă în program (4+1) va constitui unica și suprema „piatră de încercare" a tinerelor specialiste în probele de rame. Vislașele, în schimb, au la dispoziție trei probe (simplu, dublu și 4+1 visle) în care să-și dispute întîietatea. Intrecerile feminine se dispută pe distanța de 1000 metri, pe traseul clasic al Snagovului, cu plecarea din fața bazei nautice a UCFS și sosirea la „malul tăiat".

La băieți, figurează în program tot patru probe : simplu, dublu, 4+1 și 8+1. Din examinarea listei de înscrieri rezultă că toate aceste probe vor fi foarte echilibrate, la start fiind prezente ambarcațiuni numeroase și de valoare apropiată. Cu mult interes este așteptată proba de 8+1, în care 3—4 echipe concurează cu șanse egale la titlu. Probele de băieți se dispută pe distanța de 1500 m.

Programul începe la ora 10 dimineața. Se vor disputa mai întîi probele feminine și, în continuare, cele de băieți. După amiază se vor da probe de control, constînd din alergare pe 60 m, alergare pe 400 m. (pentru fete) și 800 m. (pentru băieți), săritură în lungime de pe loc, tracțiuni în brațe. Regulamentul prevede că în afara acordării titlurilor de campioni pe probe se va alcătui și un clasament pe cluburi și asociații.

● Calendarul competițional al sporturilor nautice pe acest an ne aduce o plăcută surpriză : pe lista localităților care găzduiesc întreceri cu caracter republican, apare un nume nou : Reșița. Și, legat de acest nume, un altul : lacul Văliug. Intr-adevăr, peste două săptămîni, acest tînăr centru nautic va avea cinstea să găzduiască **finalele campionatului republican de caiac-canoe pentru juniori**. Sîntem convinși că organizatorii locali vor face toate eforturile pentru a asigura condiții de desfășurare din cele mai bune competiției și că, în același timp, organizarea întrecerilor va avea un bun efect propagandistic, contribuind la consolidarea bazei pe care sporturile nautice și-au creat-o în acest important centru muncitoresc.

In vederea finalei, în întreaga țară s-au desfășurat întrecerile de calificare. La Timișoara, 93 de concurenți s-au întrecut timp de două zile, fiind desemnați pentru finală următorii participanți : Doina Păcurariu (caiac 500 m), Andrassi și Stempgord (caiac dublu fete 500 m.), Ioan Popovici (caiac 500 m), Huniadi și Tomuș (caiac 2 — 500 m), Horvat și Vonca (caiac 2 — 1000 m.), echipajul SSE format din Schiller, Kosch, Subău și Pavlovici la caiac de 4, precum și canoiștii Schercher la simplu și Radu, Opriș la dublu. De remarcat comportarea bună a sportivilor de la SSE, care au acumulat cele mai multe puncte.

La Tg. Mures au luat parte la întrecerile fazei orășenești aproape 60 de concurenți, de la CSO Mureșul, Viitorul, Voința (toate din localitate) și Avintul Reghin. Iată numele cîștigătorilor : L. Bornad (k 500 m), Bogati și Papsai (k2 500 m), Bokor și Szabo (k 2 1000 m), Sipoș, Balaș, Tavaszi, Medveș (k 4 1000 m), L. Gagy (c 1000 m). La fete, caiacul simplu a fost cîștigat de Eva Matyas, cel de dublu de Iudith Kary și Maria Bordos iar proba de 4 a revenit sportivelor de la Reghin (Maxim, Olvedi, Clementis și Bene).

MOTO

Astăzi și mîine, la Cîmpina, ÎNTRECERI PASIONANTE ÎN CADRUL CAMPIONATULUI REPUBLICAN DE MOTOCROS

CIMPINA (prin telefon de la trimisul nostru) Pitorescul traseu din Dealul Muscelului va fi astăzi și mîine, din nou, gazda unei competiții de amploare; faza a IV-a a campionatului republican de motocros.

Amenajat cu grijă de activiștii sportivi obștești ai asociației sportive Poiana Cîmpina, traseul se prezintă excelent și el creează condiții optime de întrecere concurenților la titlurile de campioni ai țării. La antrenamentul care a avut loc ieri după-amiază, alergătorii de la Steaua, Dinamo, Metalul, Voința (București), Steagul roșu (Brașov), din Timișoara, Reșița, Ploiești etc, au dovedit o bună pregătire și sîntem convinși că astăzi și mîine vom asista la dispute de un ridicat nivel tehnic.

Miile de spectatori localnici care au asaltat în timpul săptămînii pe organizatori cu cereri de bilete, comentează cu multă ardoare șansele concurenților. Ca și iubitorii motocrosului din Capitală, din Brașov, Ploiești și din alte localități (spectatori care se vor deplasa la Cîmpina pentru a asista la întreceri) și localnicii așteaptă cu nerăbdare disputele dintre Mihai Pop, Gheorghe Ion, Ștefan Iancovici, Puiu Ovidiu (la 175 cmc), Traian Macarie, Tudor Popa, Marin Voicu (la 125 cmc), Mihai Dănescu, Mircea Cernescu, Ervin Seiler (la 250 cmc), Mihai Dănescu, Cristian Dovidz, Vasile Szabo (la 350 cmc). Cine va fi învingător? Este greu de dat un răspuns, mai ales acum cînd majoritatea alergătorilor sînt în ascendență de formă și vor să se impună selecției pentru viitoarele întreceri internaționale din R. P. Bulgaria și R. S. Cehoslovacă.

Astăzi, începînd de la ora 16 se vor desfășura întrecerile la clasele: 175 cmc („Cupa F.R.M."), 350 cmc (începători) și 350 cmc (campionat republican), iar **mîine de la ora 10**: 175 cmc (începători), 350 cmc („Cupa F.R.M.") și 125 cmc, 175 cmc și 250 cmc (campionate republicane).

H. NAUM

CALARIE

Mîine, un interesant concurs hipic pe stadionul Dinamo

Mîine după amiază de la ora 17 stadionul Dinamo din Capitală va găzdui un interesant concurs hipic în care se vor întrece călărețiii din cele trei cluburi bucureștene, precum și componenții loturilor republicane de seniori și juniori. La startul probelor vor fi prezenți maeștrii sportului Vasile Pinciu, Gheorghe Langa, Virgil Bărbuceanu și Nicolae Mihalcea care s-au întors de curînd din cel de al doilea turneu hipic internațional. Concursul are, printre altele, ca scop selecționarea lotului reprezentativ al țării pentru viitoarele întîlniri internaționale. Biletele se găsesc la casele stadionului.

● De curînd a avut loc la Cîmpina un concurs hipic la care au luat parte călărețiii aparținînd cluburilor Dinamo, Steaua și Știința București și Petrolul Ploiești. Cei peste 3000 de spectatori prezenți au urmărit cu un viu interes întrecerile de obstacole, precum și demonstrația de dresaj făcută de maestrul sportului Nicolae Mihalcea (Steaua). Rezultate tehnice: **obstacole „combinată"** (manșa I) : 1. C. Vlad (Dinamo) cu Peștera 0 p., 29,6 sec ; 2. D. Mihăilescu (Petrolul) cu Rodna 0 p., 30,8 sec.; 3. V. Dobeanu (D) cu Ripensia 0 p. 31,2 sec.; 4. E. Dobrogeanu (Știința) cu Fraga 0 p., 33,5 sec.; 5. V. Puiu (D) cu Greer 0 p., 36 sec.; manșa a II-a : 1. A. Stoica (P) cu Sandu 0 p., 33,5 sec.; 2. O. Recer (D) cu Agata 0 p., 33,8 sec.; 3. C. Vlad (D) cu Hala 0 p., 34 sec. **Obstacole „forță progresivă"** : 1—2 D. Mihăilescu (P) cu Chindia și Al. Longo (D) cu Gloria 10 p. bune la 1,80 m (după al IV-lea baraj) ; 3 A. Stoica cu Inel 6 p. **Obstacole-ștafetă** : 1. Dinamo (C. Vlad cu Hala și O. Recer cu Agata) 0 p., 2:23,4 ; 2. Petrolul Pl. (A. Stoica cu Sandu și D. Mihăilescu cu Rodna) 0 p., 2:49,2 : 3. Dinamo (Vlad cu Peștera și Boiangiu cu Fira) 7 p., 2:34,5. **Obstacole-echipe** : 1. Dinamo (V. Puiu, Ion Gheorghe și V. Dobeanu) — după baraj — 0 p., 38,1 sec.; 2. Petrolul Pl. (Stoica, Mihăilescu, Stoica) 4 p., 31,6 sec.; 3. Dinamo (Recer, Boiangiu, Vlad) 4 p., 32,7.